

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

קורס מדריכי חדר כושר

כיום, כאשר אנחנו מודעים יותר מאשר בעבר לבריאות שלנו, התזונה והכושר הפכו להיות חלק נכבד מכל אחד מאתנו, באמצעות רוטינה חשובה שחשוב להתרגל אליה, בכדי לשמור על אורח חיים בריא. עם השנים נפתחים יותר ויותר חדרי כושר ומועדוני ספורט, בכדי לאפשר לנו להיכנס לכושר ולשפר את המצב הקיים. עם הביקוש הגדול, בעודנו עדים לעליה גדולה בנרשמים לחדרי הכושר, חשוב לעלות בהתאם את ההיצע. במידה ואתם עוסקים בספורט ומעוניינים להרחיב את הסמכות שלכם בתחום, כדאי להתעניין בתחום מבחינה מקצועית ולעבור **קורס מדריכי כושר במכללה האקדמית בוינגיט**. הקורס מקנה לכם את הכלים החיוניים בכדי שתהיו מוכנים להתמודד מול כל סיטואציה בתחום. מלבד שיעורים מעשיים, בקורס תלמדו גם חומר עיוני, המלמד על גוף האדם, כיצד השרירים עובדים, אילו תרגילים מתאימים לסיטואציות שונות, כיצד לאמן אחד על אחד באופן אישי, תפקידם של המכשירים הנייחים והניידים בחדר הכושר, תזונה נכונה וכן הלאה.

למי זה מתאים?

קורס מדריכי חדר כושר מיועד לאנשים שרוצים להתמקצע בתחום ולהרחיב את האופקים, לקריירה עתידית, אך גם לאנשים שמחפשים מקצוע זמני עם משכורת טובה. עבודה עם אנשים בתוך חדר כושר, זו עבודה מאוד מאתגרת שבסופו של כל יום עבודה אתם תרגישו שעשיתם משהו למען אחרים ותלכו לישון מסופקים מבחינה מקצועית. **קורס מדריכי חדר כושר** מועבר במכונים שונים ובאוניברסיטאות שונות, אליהן תוכלו להירשם באמצעות מענק שחרור מהצבא או באופן עצמאי. בכדי להיות מוכנים לתפקיד, הקורס דורש מכם להיות אנשים נחושים בעלי מוטיבציה, שמוכנים לקחת אחריות על הכושר ועל בריאותם של אחרים.

זמן כושר

אומנם החיים של כולנו מעט תובעניים, חיי השגרה סוחפים אותנו למסלול מסוים שלא תמיד מאפשר לנו את הזמן לדאוג לעצמנו. היום שלנו מתקצר מאחר וברוב הזמן אנחנו נוטלים חלק נכבד מאחריות חיי היומיום, אם בעבודה, בגידול הילדים ובתמיכה במשפחה. גם לאנשי עסקים יש את השעות המתות במהלך היום, בהן הם יכולים לברוח לשעה או שתיים בכדי להתאמן, לצבור כוחות מחודשים ולשפר את סיבולת לב הריאה, למנוע מחלות לב ולהאריך חיים. **קורס מדריכי חדר כושר** מלמד את התלמידים כיצד לעורר את המוטיבציה אצל המתאמן ולהשפיע עליו להתמיד בכושר, גם כשאין זמן.